



5月

献立予定表

八王子市立小宮小学校



ひ 日 よ う び	献立名			主な材料名			栄 養 価 kcal たんぱく し ゃ う g
	主 食	主 菜 副 菜 な ど	あ か の 食 品	熱 や か の も と に な る 食 品	か ら だ の 骨 子 を 整 え る 食 品		
1 木	カレーピラフ	豆腐ハンバーグ ABCスープ ヨーグルトのピーチソースがけ	とりにく、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、 けずり、ヨーグルト	こめ、あぶら、パンこ、マカロニ、さとう	にんじん、たまねぎ、コーン、さやいんげん、 キャベツ、トマト、セロリ、おうとうかん	637kcal 25.8g	
2 金	赤米ごはん	さわらの照り焼き たけのこのきんぴら 端午のすまし汁 果物	さわら、とりにく、とうふ、かまぼこ、こんが、 けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	たけのこ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、 だいこん、えのきたけ、なごねぎ、こまつな、 くだもの	603kcal 20.3g	たんご せっく 端午の節句
7 水	あんかけ やきそば	わかめスープ	ぶたにく、わかめ、とうふ、けずり、ぎゅう にゅう	むしちゅうか、あぶら、ごまあぶら、でんが ん、さつまいも、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、も やし、にら、しいたけ、コーン、えのき	638kcal 26.5g	
8 木	キムタクごはん	ホイコーロー レタスと卵のスープ 大豆糖	ぶたにく、なまあげ、みそ、たまご、とうふ、 けずり、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、ごま、あぶら、さとう、で んがん、さとう	たくあん干し大根漬、キムチ漬、なごね ぎ、キャベツ、にんじん、きくらげ、レタス、え のきたけ、たまねぎ	647kcal 20.2g	
9 金	チキン カレーライス	カリカリじゃこサラダ 果物	とりにく、じゃこ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、 さとう、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、り んご、きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ、 くだもの	661kcal 24.2g	
12 月	パン	ポークビーンズ アスパラととりにくのソテー	だいず、ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、 バター、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、アスパラガス、キャベ ツ、コーン	625kcal 26.5g	旬 アスパラ
13 火	味噌チキンカツ 丼	スタミナきゅうり 青菜と豆腐のすまし汁	とりにく、みそ、とうふ、わかめ、こんが、けず り、ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ご ま、ごまあぶら	きゅうり、にんにく、こまつな、えのき、にん じん、たまねぎ	661kcal 24.2g	
14 水	グリーンピース ごはん	さばのおろしソースがけ なめこ入りみそ汁 茎わかめのきんぴら	さば、わかめ、なまあげ、みそ、にぼし、くさ わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、ごまあぶ ら	グリーンピース、だいこん、なめこ、もやし、こ まつな、なごねぎ、ごぼう、にんじん	646kcal 24.7g	旬 グリーンピース
15 木	ルーローハン	タンファータン パインヨーグルト	ぶたにく、とりにく、たまご、けずり、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんがん、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ち んげんさい、にんじん、こまつな、パイン缶	648kcal 26.8g	たいわんりょうり 台湾料理
16 金	パン	ホキとポテのクリームグラタン レモンドレッシングサラダ りんご缶	ほき、ぎゅうにゅう、ナチュラルチーズ	パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、 オリーブゆ	たまねぎ、にんにく、さやいんげん、キャベ ツ、にんじん、ピーマン、レモン、りんご	613kcal 25.4g	
19 月	ごはん	いかの香味焼き 豚汁 五目煮豆	いか、みそ、ぶたにく、けずり、だいず、とり にく、こんが、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、さとう	しょうが、にんにく、なごねぎ、たまねぎ、だ いこん、にんじん、こまつな、しいたけ、ごぼ う	615kcal 29.6g	
20 火	ごまじゃこ ごはん	ささかまのマヨネーズ焼き かきたま汁 五色和え	じゃこ、ささかまぼこ、かつおがし、あおの り、とりにく、たまご、とうふ、けずり、あぶ ら、ぎゅうにゅう	こめ、ごま、マヨネーズ、でんがん	にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、だいこ ん、キャベツ、こまつな	602kcal 25.1g	
21 水	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ ごまめナッツ	とうふ、ぶたにく、みそ、わかめ、けずり、いり こ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんがん、ごまあぶ ら、アーモンド、ごま、さとう	にんじん、なごねぎ、にら、しょうが、にんに く、たまねぎ、もやし、ちんげんさい、コーン	637kcal 27g	
22 木	ごはん	鮭と生揚げの辛みそ焼き ごま大根 五目ワンタンスープ	さけ、なまあげ、みそ、ぶたにく、けずり、ぎゅ うにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま、ワンタン	なごねぎ、だいこん、たけのこ、にんじん、た まねぎ、もやし、しいたけ、にら	602kcal 28.5g	
23 金	ししじゅうし	揚げボールの甘辛煮 呉汁 浅漬け	ぶたにく、こんが、あぶらあげ、あげボール、 だいず、とりにく、とうふ、みそ、けずり、ぎゅ うにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにゃ く	しょうが、さやいんげん、にんじん、だいこ ん、なごねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ	610kcal 26.4g	
26 月	はち大根おろし スパゲティ	白いんげん豆のスープ フルーツミックス缶	ツナ、きざみのり、とりにく、しろいんげん まめ、けずり、ぎゅうにゅう	スパゲティ、オリーブゆ、さとう、じゃがい も、あぶら	だいこん、えのきたけ、だいこん、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、にんにく、パセリ、フ ルーツミックス	615kcal 25.1g	八王子産 だいこん
27 火	ゆかりごはん	ししゃもの一味焼き 肉じゃが 野菜のごま和え	ししゃも、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、さとう、ごま	ゆかり、しょうが、にんにく、ぼんのうねぎ、 たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつ な、もやし	626kcal 23.3g	
28 水	ごはん	かつおの竜田揚げ じゃがいものみそ汁 じゃこキャベツ	かつお、あぶらあげ、みそ、けずり、じゃこ、こ んが、ぎゅうにゅう	こめ、でんがん、あぶら、じゃがいも、ごまあ ぶら	しょうが、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、 もやし、なごねぎ、キャベツ	608kcal 30.2g	
29 木	三番叟ごはん	鶏の桑都みそ焼き 定式幕和え ろくろ車のすまし汁	あおのり、とりにく、さいきょうみそ、みそ、 ひじき、あぶらあげ、かつおがし、わかめ、こ んが、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、きび、さとう、ごまあぶら、焼きふ	にんじん、もやし、こまつな、だいこん、えの きたけ、なごねぎ	601kcal 25g	くろまにんぎょう 車人形 ごぜん 御膳
30 金	こぎつね ごはん	アジのサンガ焼き 根菜みそ汁 ごま和え	あぶらあげ、とりにく、あじ、たら、みそ、なま あげ、けずり、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、パンこ、でんがん、あぶ ら、じゃがいも	しょうが、なごねぎ、にんじん、だいこん、ご ぼう、たまねぎ、こまつな、もやし	638kcal 27.1g	100年フード アジ

※果物は季節のものをだします。

※パインヨーグルトのパインは缶詰のパイナップルを使用します。